

ESSAI

SUR

LA SANTÉ

DES

FILLES NUBILES.

F

PA

—

—



ESSAI

S U R

LA SANTÉ

D E S

FILLES NUBILES.

PAR P. VIRARD, Docteur en Médecine
de l'Université de Montpellier.

Seconde Edition revue & augmentée.

Thesaurum habent in vasis fragilibus.

S. Paul. 2. Corinth. Cap. 4. v. 7.



A LONDRES,

Et se trouve à GRENOBLE,

CHEZ LES LIBRAIRES.

M. DCC. LXXIX.

LE 23 A 1

LA SAINTE

LES NOUVEAUX

LE 23 A 1

LE 23 A 1

LE 23 A 1

LE 23 A 1



LE 23 A 1

LE 23 A 1

LE 23 A 1

LE 23 A 1

LE 23 A 1

LE 23 A 1

LE 23 A 1



EPITRE DÉDICATOIRE

A MONSIEUR

JACQUES VIRARD,

MARCHAND, à Grenoble.

*Vous recevriez sans
doute avec plaisir,
MON CHER ONCLE, les
premières fleurs d'une*

éplante que vous auriez
cultivée ; agréez de même
l'Ouvrage que je vous
présente : il intéresse
l'humanité dont vous êtes
l'ami ; il ne sauroit vous
déplaire.

Je suis avec respect
& reconnoissance ,

MON CHER ONCLE,

Votre très-humble & très-
obéissant serviteur & neveu ,

VIRARD.

A Grenoble , le 6 Février 1779.



P R É F A C E.

ON entend par filles nubiles, celles qui sont prêtes à se marier, c'est-à-dire, à être fécondées, à devenir meres. Le flux menstruel qui les caractérise essentiellement, est une évacuation sanguine, dont les dérangements sont si faciles & si dangereux que la foule de maux qu'ils entraînent ordinairement, sont, le plus souvent, très-rébelles même aux secours

viii *P R É F A C E.*

de la Médecine les plus
savamment & les plus pru-
demment administrés. Mais
ce qui est bien plus funeste
encore, c'est que si les filles,
après avoir éprouvé ces
maux, viennent à se marier,
se trouvant presque entière-
ment épuisées, elles sont
impropres à la génération;
ou si elles y ont encore quel-
que aptitude, ce n'est que
pour devenir meres d'enfants
foibles, mal constitués, aux-
quels elles ne survivent que
pour souffrir; si toutefois
elles ont eu assez de force

P R É F A C E. *ix*

pour résister à des accouchements souvent très-laborieux.

D'après ces considérations, rien ne paroît plus avantageux à cette partie du beau sexe, que de connoître les moyens de conserver sa santé : c'est ce que je me propose de lui enseigner par cet Effai, que je divise en trois Parties.

Dans la première, je traiterai de l'apparition du flux menstruel, ou des règles ; de l'âge auquel elle se fait ; de ce qu'il faut observer, lors-

x *P R É F A C E.*

qu'elle est prête à se faire ;
enfin, du retour périodique
des regles, &c.

Dans la seconde, j'exposerai avec toute l'exactitude possible, les principales causes qui peuvent déterminer l'altération, ou la suppression des regles. Je serai souvent obligé d'entrer dans des détails qui paroîtront peut-être minutieux, mais qui à coup sûr ne sont pas inutiles, comme pourront en juger ceux ou celles qui s'y connoissent : car s'il est des cas où les plus petites causes

P R É F A C E. *xj*

produisent les plus grands effets, c'est sur-tout chez les filles nubiles.

Je proposerai ensuite le traitement, le plus simple & le plus sûr, de la maladie appelée communément pâles - couleurs.

Dans la troisieme & dernière Partie, je prescrirai le régime le plus convenable aux filles nubiles; je n'oublierai pas celles qui sont cloîtrées, de même que les jeunes veuves, qui sont à peu près dans le même cas.

xij *P R É F A C E.*

Cet Effai ne peut être que très-utile à celles pour qui je le destine ; les femmes en général qui n'auront pas passé quarante-cinq ans , ou qui seront encore réglées , pourront également s'y instruire ; les unes & les autres le liront toujours avec avantage. J'ai eu soin de mettre tout à leur portée ; & les termes de Médecine que je n'ai pu me dispenser d'employer , y sont rendus on ne peut pas plus intelligiblement.

En un mot , tout est traité

P R É F A C E. xiiij

dans cet Ouvrage selon les vrais principes médicaux : on y trouvera par-tout la vérité , souvent même la franchise ; cette dernière cependant y est si sagement ménagée , que je ne crois pas que les plus scrupuleuses puissent raisonnablement en être effarouchées.

CETTE Edition contient plusieurs avis intéressants qui ne se trouvent pas dans la première. J'ai fait aussi-bien que j'ai pu ; que d'autres fassent mieux , je le verrai

xiv *P R É F A C E.*

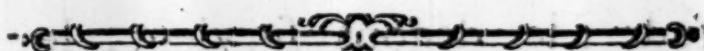
avec la douce satisfaction
qu'auroit un frere sensible,
en voyant soulager des
sœurs chéries & malheu-
reuses, qu'il n'auroit pu sou-
lager lui-même.



ESSAI



ESSAI
SUR LA SANTÉ
DES
FILLES NUBILES.



PREMIERE PARTIE.

De l'apparition des Regles , &c.

C'EST ordinairement à l'âge de quatorze à quinze ans que les filles deviennent nubiles ; jusqu'alors la nature occupée à leur accroissement , ne leur a rien fourni de superflu : mais cet âge

2 *Essai sur la santé*

arrivé , elles cessent de croître , du moins sensiblement ; la gorge , qui depuis quelque temps commençoit à se faire appercevoir , se trouve alors presque tout-à-fait formée ; la voix change un peu , devient moins flûtée ; elles sont pâles , rêveuses , mélancoliques (1) ; elles s'ennuient de tout , & principalement de ce qui les amusoit le plus ; elles cherchent la solitude : le dégoût survient , les digestions se font mal ; elles ont même quelquefois des envies de vomir & le goût dépravé ; elles sentent intérieurement une chaleur fourde , très-incommode ; la tête

(1) Plusieurs filles deviennent nubiles , pour-ainsi-dire , sans s'en appercevoir ; si ce n'est par la plus grande vitalité , par la plus grande vigueur qu'elles acquièrent.

des Filles nubiles. 3

tête se charge ; les idées se brouillent ; un rien les fatigue. Tout semble enfin devoir les précipiter dans les maux les plus graves ; lorsque, après une douce chaleur, qui se fait sentir principalement dans le bas-ventre, il survient un titillement aux parties génitales : les regles arrivent ; & tous les avant-coureurs incommodés qui les annonçoient, disparaissent, pour faire place à la plus brillante santé.

En effet, jamais les filles n'ont eu le teint si fleuri, les yeux plus scintillants, n'ont été si gaies, si intelligentes, si disposées à aimer, en un mot si aimables qu'elles le deviennent alors : & un savant Médecin a très-bien désigné le temps de l'apparition

4 *Essai sur la santé*

des regles , en le nommant l'aurore du beau sexe.

L'âge de quatorze à quinze ans, n'est l'époque de l'apparition des regles que pour le plus grand nombre des filles. Il en est chez qui elle se fait plutôt, d'autres plus tard ; celles , par exemple , qui habitent les contrées méridionales de la France (pour ne parler que des Françoises), comme les Provençales, les Languedociennes , &c. sont ordinairement réglées à treize , même à douze ans. Aussi observe-t-on qu'à Montpellier (2) les filles y

(2) J'ai observé, tant à Paris , à Montpellier , qu'à Grenoble , que la plus grande partie des jeunes femmes & des jeunes filles étoient réglées à la fin de chaque mois , c'est-à-dire , pendant les premières phases de la lune. Cet astre auroit-il quel-

des Filles nubiles. §

sont petites , seches , ardentes , très-passionnées ; ce qui tient à la chaleur , à la ficcité , à la salubrité du beau pays qu'elles habitent.

La même chose arrive aux filles qui habitent les pays froids , lorsqu'elles se forment une atmosphère échauffante , par l'oïveté , la mollesse , l'usage des aliments incendiaires ; par la lecture de certains livres , la contemplation de certaines estampes , par la fréquentation de certaines compagnies : ce qui forme autant de

qu'influence sur la menstruation ? De grands hommes l'ont pensé , & cela doit nous suffire , au moins pour ne pas rejeter légèrement leur opinion ; & comme a dit l'illustre Chancelier de l'Université de Montpellier , M. *Barthez* , ce ne sera qu'après des observations multipliées & bien faites , qu'on pourra sur cet objet , comme sur tout ce qui a rapport à l'art de guérir , savoir quelque chose de certain.

6 *Essai sur la santé*

causes qui échauffent & réveillent de bonne heure l'imagination, & accélèrent par conséquent l'apparition des regles.

Les payannes qui, sans cesse occupées à des travaux pénibles, dissipent beaucoup par la transpiration & les sueurs, n'usent d'ailleurs que d'aliments grossiers, très-peu nourrissants, doivent nécessairement avoir plus tard du superflu. Aussi n'est-il pas rare d'en voir parmi elles qui ne sont pas encore réglées à seize, dix-sept, dix-huit, dix-neuf, même vingt ans (3).

(3) Dans le mois de juillet 1776, il y avoit à l'Hôpital de la Providence de Grenoble, une fille âgée de vingt-cinq ans, d'une constitution très-forte, Charbonniere de profession, qui eut ses regles pour la première fois, après quelques jours de repos où la nécessitoit la fracture d'une jambe.

Tant que les filles se portent bien , qu'elles soient nubiles ou non , quel âge qu'elles aient , on ne doit point les médicamenter ; il est même beaucoup de cas où il seroit très-dangereux d'attribuer leurs infirmités au retard de l'apparition des regles. Voilà ce que malheureusement l'on n'observe pas assez ; car aussi-tôt qu'une fille a quinze ans , & qu'elle n'est pas nubile , le moindre mal-aïse qu'elle se sent (auquel l'on ne feroit pas attention si elle n'avoit que dix ans) , on a recours à tous les remedes ordinaires , pour lui procurer ses regles , c'est-à-dire , pour lui empêcher de les avoir si-tôt , & bien ; sur-tout si on la saigne , comme on fait presque toujours. Il vaudroit beau-

8 *Essai sur la santé*

coup mieux parler moins de la nature , & l'écouter davantage.

Quand les regles ont une fois paru , elles doivent revenir périodiquement tous les vingt-huit jours. L'évacuation dure ordinairement trois jours , du moins chez le plus grand nombre des filles , & chez quelques-unes , quatre , cinq , six , sept , même huit jours , relativement à leur constitution plus ou moins foible.

La quantité de fluide qui s'évacue par les regles , n'est pas déterminée ; cependant elle ne va guere au-dessus d'une livre , ni au-dessous de huit onces. Relativement à la force , à la foiblesse , & à la façon de vivre , on observe que les filles chargées de graisse perdent ordinairement très-peu.

En général les filles oisives, qui nagent, comme je l'ai dit, dans une atmosphère échauffante, perdent beaucoup plus que celles qui s'occupent & vivent moins incendiairement.

Les payfannes sont celles qui perdent le moins ; il arrive même quelquefois qu'elles restent deux mois sans perdre, & sans en être incommodées : au lieu que les filles qui vivent dans la mollesse & le brasier de la volupté, perdent souvent deux, même trois fois par mois ; ce qui les détruit entièrement. Cela sur-tout n'est pas rare à Paris, ainsi que dans toutes les Villes empoisonnées par le luxe & la mollesse.

L'évacuation des règles revient périodiquement jusqu'à quarante-

cinq ans, lorsqu'elle a commencé à quatorze ou à quinze : en général, plus elle commence tôt, plutôt elle cesse ; il en est de même lorsqu'elle est retardée.

Une fausse maniere d'envisager les choses, fait que des meres imprudentes ne préviennent pas leurs filles sur l'approche ou l'apparition du flux menstruel : il arrive ; elles en sont effrayées, il disparoît ; & ce n'est jamais qu'avec la plus grande difficulté qu'on parvient à remettre la nature sur la voie, parce qu'elle n'a pas contracté d'habitude (4).

(4) Une jeune dame de Soissons mariée à Paris, où j'ai eu l'honneur de la connoître, me rapportoit que ses regles ne revinrent qu'un an après leur apparition, parce qu'elle eut lieu dans l'instant où elle se trouvoit assise sur un banc dans un jardin, près d'une

Je vais indiquer le régime qui convient aux filles dans le prélude de l'apparition des regles. Il est très-essentiel qu'elles l'observent bien ; car les regles ne sont jamais plus funestement troublées que la première fois qu'elles paroissent, ou cherchent à paroître, puisque cela influe le plus souvent sur toute la vie.

Lorsque les symptômes avant-coureurs se sont déclarés, c'est-à-dire, qu'il y a lassitude, dégoût, envie de vomir, &c. il n'y a pas

haie ; & que s'étant apperçue saignante, elle crut s'être blessée, en s'asseyant sur une pointe de clou, ou avoir été piquée d'un insecte : ce qui lui causa une telle frayeur, qu'elle en eut une suppression durant un an, pendant lequel elle souffrit tous les maux imaginables (ce sont ses termes) ; & que depuis elle n'avoit eu qu'une frêle santé, que le mariage avoit cependant rendu meilleure.

à balancer , il faut se mettre à la diete; ou si l'on ne peut absolument se passer de manger , on se contentera d'un léger potage , & pour boisson ordinaire , de l'eau pure. L'exercice & la gaieté sont ici d'un grand secours.

Quant aux filles qui ont le goût dépravé , on ne sauroit les suivre de trop près ; car elles se sentent souvent portées à manger , & mangent en effet , du charbon , du sel , du poivre , du plâtre , des cendres , & autres choses qui leur sont ordinairement très-nuisibles. Je crois qu'il est inutile d'avertir qu'il faut qu'elles se retranchent de leurs occupations ordinaires , relativement au degré de force & de courage où elles sont. C'est ce que n'observent pas les payfans ,

qui traitent quelquefois trop durement leurs enfants , & sur-tout leurs filles dans l'état dont il s'agit. Ils les contraignent à travailler comme si elles étoient bien portantes ; ils ne font pas attention qu'elles font alors foibles , languissantes : & bien plus, s'ils s'aperçoivent qu'elles remplissent moins leurs journées, ils les chargent de reproches ; ce qui acheve de les précipiter dans des maux , dont leur bonne constitution & leur saine façon de vivre , malgré leurs travaux , auroient pu les garantir. Delà viennent en partie les pâles-couleurs qu'on voit dans les campagnes , où naturellement elles ne devroient jamais paroître.

Si ce n'étoit pas trop exiger de ces parents durs ou peu attentifs ,

14 *Essai sur la santé*

je les prierois d'avoir plus d'égard pour leurs filles : si c'est pendant le froid , de les habiller beaucoup plus qu'à l'ordinaire ; les jambes & les pieds sur-tout doivent être tenus très-chaudement : de leur donner quelques aliments moins grossiers que ceux dont elles usent ; le laitage , le lard , les fruits crus , qui sont la base ordinaire de leurs repas , leur sont sur-tout très-nuifibles.

Si les symptômes avant-coureurs des regles , que j'ai rapportés , reviennent à chaque nouveau retour périodique , il faudra suivre le régime prescrit.

Il est des filles d'une constitution sèche , inflammatoire , qui éprouvent pour symptômes avant-coureurs , des douleurs très-

vives dans les reins , le bas-ventre , qui ne sont ordinairement calmées que par l'apparition des regles , qu'on favorisera en faisant observer un parfait repos à la malade , en lui faisant recevoir la vapeur de l'eau chaude , comme on reçoit la chaleur des chaufferettes. Cette pratique , renouvelée trois fois par jour , continuée chaque fois pendant une heure , soutenue par l'usage abondant d'une décoction (5) de racine de nymphæa , & du repos , réussit ordinairement. S'il arrivoit ce-

(5) On prendra une demi-once de racine sèche de nymphæa , qu'on fera bouillir un demi-quart d'heure dans une pinte d'eau ; on passera la décoction , & comme elle est ordinairement très-fade , on y mêlera une cuillerée de suc de citron qui la rendra plus agréable & plus salutaire.

pendant qu'elle échouât , on auroit recours aux demi-bains tièdes , à la saignée du pied. Rarement ces secours ne sont pas infaillibles.

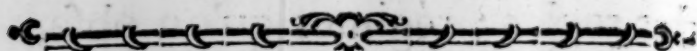
Les filles qui sont sujettes à ces douleurs , feront très-bien de ne jamais boire que de l'eau , de peu s'alimenter leurs aliments , & de ne pas trop s'exercer (car c'est sur-tout les paysannes qui y sont très-sujettes). Les bains tièdes leur feroient beaucoup de bien ; ayant soin de les éloigner des temps critiques , comme je le dirai encore ci-après : l'on ne sauroit assez le recommander.

Tels sont à peu près les régimes généraux les plus convenables dans les différents préludes les plus ordinaires de l'apparition

des regles ; régimes qu'on observera à chaque retour périodique, quand les mêmes symptomes auront lieu.

Je passe à ce qui doit être observé dans le temps même que les regles paroissent ; c'est ce temps que l'on nomme avec beaucoup de raison, temps critique. J'indique d'abord ce qu'il faut éviter.





SECONDE PARTIE.

*Causes qui peuvent déterminer
l'altération ou la suppression
des Regles.*

J E vais entrer dans un détail succinct & essentiel de toutes les principales causes qui peuvent déterminer l'altération ou la suppression des regles. Comme c'est de ces causes que naissent presque tous les maux dont est inondé le beau sexe, je ne saurois assez l'inviter à donner une attention particuliere à tout ce qui sera dit. Il s'agit exactement de tout ce qu'il faut éviter aux approches du temps où les regles doivent fluer, & principalement dans le temps qu'elles

qu'elles fluent. Les filles donc qui seront actuellement dans leur temps critique , ou à deux jours près , auront le plus grand soin de ne se mouiller, soit avec de l'eau froide (6), soit avec de l'eau chaude , aucune partie du corps , & sur-tout les extrémités inférieures , c'est-à-dire , les cuisses , les jambes & les pieds.

(6) Les jeunes paysannes des environs de Grenoble , sont presque toutes malades des pâles-couleurs , pendant la récolte du chanvre ; ce qui vient un peu de sa mauvaise odeur , & beaucoup de ce qu'elles sont obligées de se mouiller pour l'étendre , lorsqu'on le sort du routoir. On devroit les ménager , & laisser ce travail à des femmes âgées , ou à des jeunes garçons qui s'en acquitteroient aussi-bien qu'elles & sans risquer autant.

Le mois de janvier dernier , je soignai une fille âgée de vingt ans , qui , pour avoir lavé du linge dans le temps qu'elle avoit ses regles , eut une suppression ; d'où résulta à la partie moyenne de la cuisse gauche , un dépôt très-considérable qui suppura , & dont elle a long-temps & beaucoup souffert.

Il ne leur feroit pas moins nuisible de marcher à pieds nuds sur un plancher froid , ou de s'exposer au froid , étant légèrement habillées. Il est même certaines filles très-déliçates , qui s'exposeroient beaucoup en changeant de linge , si on n'avoit eu soin auparavant de le faire chauffer.

Toutes les affections vives & subites de l'ame , comme la joie , la colere , le désespoir , la profonde & subite tristesse , l'impression que causeroit une bonne ou mauvaise nouvelle à laquelle on ne s'attendroit pas , de même que la vue de quelqu'un qu'on desire ou qu'on craint fortement ; tout ce qui peut causer de l'effroi , comme l'aspect d'un cadavre , d'un malade en convulsions , de même que la

terreur qu'excite le spectacle tragique, ne sauroit être assez soigneusement évité. Les Actrices feroient même très-bien de ne pas jouer la tragédie pendant leurs temps critiques. J'ai vu une des meilleures Actrices de Province, qui faillit périr d'une esquinancie résultante d'une suppression causée par la passion violente & nécessaire qu'elle avoit mise à remplir le rôle de Médée.

Quand elles feront à la promenade, & qu'étant fatiguées elles chercheront à s'asseoir, elles ne choisiront pas des bancs de pierre (7), qui, par le froid qu'ils

(7) Les bancs de pierre sont non seulement nuisibles aux femmes, mais encore à tout le monde. Comme ce n'est que dans l'été qu'on se promène, & que dans cette saison l'on transpire beaucoup; s'il arrive

communiquent, pourroient donner lieu à une suppression.

Il n'est pas moins dangereux de marcher ou de s'asseoir sur l'herbe humide. Le Docteur Cox (8) rapporte entr'autres l'observation suivante. » Le 7 mai 1752, une » femme de chambre, âgée d'en- » viron vingt-cinq ans, d'un tempérament pléthorique & fort, » se promenant sur du gazon » humide pendant le temps de » ses regles, fut subitement saisie

qu'on aille s'asseoir sur un de ces bancs, la transpiration est tout-à-coup supprimée, & cette suppression donne lieu à des douleurs aux fesses & aux cuisses; ce qui est fort désagréable, & peut devenir très dangereux. Pourquoi met-on de ces bancs dans les promenades? Est-ce par économie? C'est la santé, c'est la vie des Citoyens qu'il faut économiser!

(8) Voyez le Traité du Pouls intestinal, traduit de l'Anglois par feu M. de Borden.

» d'une colique si violente qu'elle
» fut obligée de s'asseoir pendant
» quelque temps sur le même
» gazon, avant d'être en état de
» rentrer chez elle : dès-lors les
» regles cessèrent. Je fus appelé
» le 20 mai. Je trouvai le poul
» fort & fréquent, beaucoup de
» difficulté de respirer, de vives
» douleurs de ventre, sur-tout
» dans la région hypogastrique,
» avec des mouvements de nerfs.
» Je fis faire une saignée de pied;
» je fis prendre des lavements
» laxatifs, & des calmants. Le 22
» la fièvre étoit continue; la dou-
» leur de l'hypogastre étoit vive;
» il y avoit un engorgement que
» je ne trouvai qu'au tact, avec
» de la chaleur, un battement
» continuel, & des envies de

24 *Essai sur la santé*

» vomir. Je fis encore tirer du
 » sang ; j'ordonnai une teinture
 » de castor & d'esprit de lavande ;
 » je fis appliquer sur la partie en-
 » gorgée, une vessie à moitié pleine
 » d'eau tiède. Les douleurs conti-
 » nuerent ; il s'y joignit des mou-
 » vements convulsifs» Enfin
 l'Auteur finit par dire que la partie
 engorgée contenoit un dépôt qui
 suppura , & mit la malade à toute
 extrêmité. Je me suis plû à rap-
 porter cette observation avec ses
 détails , parce qu'elle contient
 trois excellentes leçons. La pre-
 miere & la plus essentielle , c'est
 de montrer le danger auquel s'ex-
 posent les femmes en se prome-
 nant , ou en s'asseyant sur l'herbe
 humide pendant le temps de
 leurs regles ; un banc , une chaise

humide, auroient le même inconvénient. Les deux autres leçons apprennent aux jeunes Médecins à ne pas observer, & sur-tout à ne pas pratiquer en pareil cas comme ce Médecin Anglois. Revenons.

Les mauvaises odeurs, ou pour mieux dire, les odeurs qu'on supporte difficilement, doivent sur-tout être évitées. Il seroit dangereux de flairer un corps odorant pour la première fois, vu qu'on ne fait pas si l'odorat s'en accommodera ou non. Je me suis aperçu que l'odeur des vers à soie étoit singulièrement nuisible à certaines filles.

Ce seroit beaucoup risquer que de choisir le temps critique pour commencer à prendre du tabac,

soit par fantaisie ou autrement ; les éternuements fréquents qu'il cause ordinairement dans les premiers temps qu'on en use , nuiront infailliblement (9).

Elles auront soin de n'être pas gênées dans leurs habillements , de peu serrer leurs jarretières , de ne pas porter des souliers trop étroits , de n'avoir point de corps baleinés ni autres , & de ne pas

(9) Je n'ai jamais pu concevoir , disoit le favant *Venel* , comment les femmes , avec leur desir de plaire , avoient pu se mettre à prendre du tabac , cette poudre noire , fétide , qui noircit , élargit le nez , rend infect , détruit l'odorat , la mémoire , & de plus devient une servitude. Les filles nubiles feront donc très-bien de ne pas s'y accoutumer , non-seulement par les raisons ci-dessus , mais afin que si elles venoient à être affectées de quelques fluxions sur les yeux , &c. elles pussent trouver un puissant remede dans l'usage modéré du tabac , qui leur seroit inutile si elles y étoient habituées ,

renouveler leurs coëffures ; les tiraillements des cheveux excitant de la douleur , nuïroient sur-tout à celles qui sont très-sensibles.

La timide pudeur étant ordinairement le partage des filles mélancoliques , froides , elles auront soin de ne pas s'exposer à se trouver à des compagnies ou dans des lieux où elles sentent qu'elles feroient affligées que leurs temps critiques survinssent ; parce que , si en effet cela étoit , il seroit très-dangereux qu'ils ne fussent altérés par l'affection morale qu'elles en recevroient. Le bruit du canon , celui du tonnerre a souvent produit des suppressions chez ces filles qui sont ordinairement très-peureuses. J'ai connu une fille de ce caractère , qui étoit très-sûre

de faire une maladie très-longue ,
toutes les fois que ses regles la
surprennent dans l'Eglise. Le
bruit du tonnerre ne lui étoit pas
moins funeste.

» La pudeur portée trop loin,
dit M. *Zimmerman* , » peut avoir
» des suites très-graves chez les
» femmes. Je tiens de M. de
» *Haller* , ajoute-t-il , qu'une
» demoiselle sentant ses regles la
» prendre dans une *Diligence* ,
» en fut si affectée devant les
» étrangers avec qui elle étoit ,
» qu'elle en eut une forte fièvre ,
» & en mourut (10) «.

Les filles d'une constitution
vive , enflammée , éviteront tout

(10) Voyez le Traité de l'Expérience en
Médecine , traduit de l'Allemand , par M.
Lefevre de V. D. M. , tom. 3 , pag. 256.

ce qui pourroit les enflammer davantage. *Voyez* le régime.

Les filles & les femmes se servent presque toutes, pendant les temps froids, de chaufferettes : mais elles les font si ardentes qu'il arrive souvent qu'elles se brûlent, & se crispent tellement les extrêmités inférieures que j'en ai vu qui avoient de la peine à marcher : outre que cela les altere si fort qu'elles ne peuvent assouvir leur soif ; ce qui les desseche entierement, & peut supprimer ou augmenter extraordinairement l'évacuation du flux menstruel, sur-tout chez celles qui sont d'une constitution sanguine. Les filles nubiles feront donc très-bien de ne pas s'en servir, non seulement pendant les temps

critiques, mais encore dans tous les temps ; ou si, ainsi que presque toutes les autres femmes, elles ne peuvent absolument s'en passer, elles auront soin de les composer de façon à les tenir à peu près au degré de la chaleur naturelle (11).

(11) J'ai toujours été surpris que les femmes qui ont le génie si inventif quand il s'agit de parure, n'eussent pas cherché à perfectionner leur habillement, pour se garantir du froid & des maux qu'il leur procure presque toujours. Quelques-unes, à la vérité, portent des caleçons ; mais ils sont si étroits, qu'il est impossible qu'elles n'en soient pas gênées pendant leurs règles ; ce qui les oblige à les quitter : par-où elles sont exposées à plus de danger que si elles n'en avoient jamais fait usage. Il me semble que des caleçons plissés, très-larges, pourroient être portés sans cesse pendant les temps froids, & sans inconvénients. Je suis persuadé que les femmes en retireroient les plus grands avantages. Il est même plusieurs d'entre elles pour qui l'usage de ces caleçons seroit indispensable ; celles sur-tout qui sont d'une constitution froide, humide, relâchée, chez

Je crois qu'il est inutile de leur recommander d'être sobres, & de ne pas user d'un aliment, tant solide que fluide, dont elles n'auroient jamais goûté, crainte que l'estomac n'en fût fatigué; ce qui troubleroit nécessairement toutes les fonctions, & sur-tout dans un temps où elles se dérangent si facilement.

Il ne leur seroit pas moins désavantageux de boire à la glace lorsqu'elles seront en sueur, ainsi

qui toutes les fonctions languissent, qui digèrent mal, qui sont généralement mal réglées, & presque toujours sujettes aux pertes blanches: ces femmes, dis-je, où tout est dans l'inertie par disette de feu, se trouveroient très-bien de se tenir chaudement; & le moyen que je propose est un des meilleurs: je le répète, il leur est indispensable. Il faut aussi qu'elles n'oublient pas que la chaleur naît du mouvement, & qu'en conséquence l'exercice leur est aussi essentiellement utile, que la paresse sûrement pernicieuse,

que de passer subitement d'un lieu froid dans un lieu chaud, d'un sec dans un humide, & *vice versâ*.

Rien ne leur seroit plus funeste que de se faire saigner, sur-tout du bras; de prendre médecine, l'émétique, ainsi que des lavements purgatifs & autres remèdes qui sont toujours meurtriers dans les temps critiques.

Il seroit dangereux de choisir le temps critique pour se faire couper les cheveux, des cors aux pieds, arracher des dents, ou percer les oreilles.

Plusieurs femmes se sont très-mal trouvées d'être allé à cheval pendant le temps de leurs règles.

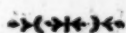
Les filles & les femmes qui perdent beaucoup, feront très-bien de ne changer ni de che-

mise , ni de draps , jusqu'à ce que leurs regles soient passées. Il seroit même très-prudent d'attendre au moins deux jours ; parce qu'on a observé que le linge blanc , appliqué immédiatement à la surface du corps , augmentoit le flux menstruel , & le rappelloit lorsqu'il étoit récemment cessé. Le Docteur *Freind* a très-bien expliqué le mécanisme de cette augmentation. Ce n'est point ici le lieu de rapporter ses raisons. Au reste , si on étoit absolument obligé de changer de linge , il faudroit , avant de s'en servir , le faire sécher de nouveau autant qu'il seroit possible.

Je passe à l'exposé général de la maladie si commune chez les nubiles , connue sous le nom de

pâles-couleurs. J'en donnerai le traitement le plus simple , & par conséquent le plus naturel , auquel elle résistera rarement , surtout si elle est récente , sans cause morale , & chez les filles de bonne constitution : car si elle étoit compliquée , elles ne feroient plus en état de se traiter elles-mêmes ; ou , si elles le faisoient , elles le feroient mal. Il seroit donc inutile , & même nuisible , de leur enseigner ce qu'il seroit impossible qu'elles apprissent , & ce qu'elles croiroient pourtant savoir. C'est à quoi n'ont pas assez fait attention les Médecins qui ont écrit pour le peuple : car , quand ils l'ont chargé de l'examen des symptômes des différentes maladies qui l'affectent ,
pour

pour qu'ensuite il pût y appliquer les remèdes convenables ; il falloit nécessairement qu'ils lui supposassent des connoissances en Médecine qu'il ne peut pas avoir.



TRAITEMENT des pâles-couleurs.

LORSQUE les regles sont supprimées par quelques-unes des causes dont il a été fait mention ci-dessus , rien n'est plus salutaire que la saignée de pied faite sur le champ , ou quatre sang-sues appliquées aux parties naturelles. C'est le meilleur remède , mais qu'il ne faut pas renvoyer : & si après une saignée , le mal de tête , les chaleurs & les battements douloureux qui se font sentir dans la région de l'estomac , ne

diminuent pas , on en fait une seconde , six heures après. Pour peu qu'à cette seconde saignée les douleurs diminuent , on ne saignera plus ; parce qu'elles se dissipent peu-à-peu & d'elles-mêmes. Si la malade est constipée , ce qui rarement n'est pas , on lui fera prendre quelques lavements d'eau de casse , qui , en relâchant le bas-ventre , détruiront les envies de vomir qui existent ordinairement , & qu'il seroit infiniment dangereux de favoriser , sur-tout dans les premiers temps. On fera très-bien au contraire de tâcher de les calmer , en faisant prendre à la malade , de temps en temps , une demi-cuillerée à café de suc de citron. Quelques bains de pieds dans l'eau tiède ,

ne seront pas inutiles pour calmer les maux de tête, qui ne sont pas si violents, mais qui existent toujours, sur-tout pendant les premiers jours de la maladie. La boisson ordinaire sera l'eau pannée, ou le petit-lait bien clarifié; & toutes les trois heures, une verrée de bouillon bien dégraissé, peu salé, fait avec le bœuf & le veau, édulcoré avec quelques feuilles de laitue, de chicorée blanche. On aura soin de peu faire parler les malades, & de mettre auprès d'elles des personnes dont on fait que la compagnie leur est agréable.

Lorsque le mal résiste à ce traitement, soit qu'on l'ait négligé, ou qu'on l'ait employé trop tard, les malades tombent dans les

pâles couleurs; ce qui est annoncé par la persistance des symptômes, qui sont cependant moins violents. La bouche devient plus mauvaise qu'elle n'étoit auparavant; ce qui entraîne souvent la dépravation du goût & les envies de vomir: les yeux sont abattus; le visage devient pâle & livide: enfin les malades tombent dans une foiblesse & une mélancolie des plus fatigantes. Alors que faut-il faire? Ne pas saigner, comme on fait ordinairement. Cette méthode si commune & si funeste, doit être rejetée (12).

(12) Ces saigneurs impitoyables, ces prodiges du sang humain, devraient retenir une fois pour toutes, qu'ils ne doivent pas saigner les filles qui sont dans les pâles-couleurs. Elles sont ordinairement pâles, foibles, languissantes; ont la bouche mau-

Quant au régime , elles s'abstiendront absolument de toute espece de viande , de laitage , & de fruits mal mûrs.

Comme dans cette maladie les filles sont pour l'ordinaire fort tristes , on cherchera , autant qu'il sera possible , à les égayer , à les faire exercer ; les parents sur-tout ne les chagrineront pas.

Elles useront pour boisson ordinaire , d'un bon vin blanc , mêlé avec deux tiers d'eau , & mangeront trois fois par jour d'un léger potage , fait avec le

vaîse , souvent même des principes d'obstructions. Je ne fais pas où l'on y trouve des signes de pléthore ; ce n'est pourtant que dans ce cas que la saignée est indiquée. Je voudrois bien savoir ce que ces Phlébotomistes penseroient d'un Jardinier , qui pour faire fleurir son jardin desséché , supprimeroit une partie du peu d'eau qui lui resteroit pour l'arrosage ?

ris , l'orge ou l'avoine grûée. Quelques poires cuites , confitures de groseilles , ou autres , mais en petite quantité , ne leur feront pas inutiles : elles pourront aussi user modérément des fruits de la saison ; ayant soin de les choisir bien mûrs. Les sucreries , dans ce cas sur-tout , feroient très-nuifibles , en ce qu'elles énerveroient entièrement l'estomac , qui dans cette maladie est déjà si délabré.

On les purgera tous les six jours (13) , pendant les premiers

(13) Cette médecine sera composée de deux gros de follicules de féné qu'on fera infuser pendant douze heures dans huit onces d'eau ; & après avoir coulé l'infusion , on y fera fondre deux onces de manne & deux gros de sel de Glauber : on la coulera de nouveau pour la donner à la malade. Si l'on étoit dans l'hiver , on n'emploieroit qu'un

temps de la maladie; avec la précaution essentielle de ne pas placer la médecine à l'époque où les regles ont coutume de paroître, dont on aura soin de s'informer, & ce dont toutes les filles & femmes devroient faire une étude particuliere, pour qu'on fût à quoi s'en tenir quand on les traite. Si après vingt jours de ce traitement la maladie ne cede

gros de follicules, au lieu de deux; parce qu'on observe que pendant les temps froids les purgatifs doux operent très-bien, tandis que ceux qui ne sont même que légèrement actifs, produisent des coliques violentes, & souvent des superpurgations. Cela vient, je pense, de la plus grande sensibilité des organes internes en général, & des intestins en particulier. Cette augmentation de sensibilité tient à la plus grande vitalité de ces organes, déterminée par le froid agissant sur les parties extérieures; & peut-être aussi par la respiration qu'accelere l'air, que le froid rend plus dense.

42 *Essai sur la santé*

pas, on fera boire à la malade deux fois par jour, à six heures de distance, d'un vin rouillé (14); il faut, quand elle le prendra, qu'elle n'ait rien pris depuis deux heures, & qu'elle ne prenne rien que deux heures après; & pour le reste de sa boisson ordinaire, elle usera de vin blanc mêlé avec de l'eau, comme ci-dessus.

Quand elle aura usé pendant trois jours de ce remède, elle le cessera pendant deux jours, pour

(14) Ce vin rouillé se compose ainsi : On fait infuser pendant quarante-huit heures deux onces de clous légèrement rouillés, dans chaque pinte de vin blanc; & on le donne à la malade, à la dose de huit onces ou d'une verrée ordinaire.

N. B. Si la malade était très-maigre, avoit la poitrine foible, étoit sujette à s'enrhumer facilement; au lieu de faire infuser les clous dans du vin, on les mettroit dans une égale quantité d'eau.

le reprendre de nouveau , & continuer ainfi jusqu'à ce qu'elle se trouve mieux : elle continuera de se purger , mais seulement tous les huit jours. Il est rare que ce traitement, soutenu par l'exercice & l'absence du chagrin, ne réussisse pas.

Qu'on ne soit pas étonné de ce que je ne prescric point tous ces différents opiat's qu'on a coutume d'ordonner ; & qu'on se ressouvienne bien que le plus court & le plus sûr chemin de la santé, est toujours celui où l'on emploie le moins de drogues. D'après cette vérité que nous a transmis le Pere de la Médecine, le divin *Hippocrate* , les filles malades , & tous les malades en général , ne sauroient trop se

méfier, comme le dit un prudent Médecin, de tous ces Médicaftrés qui ne les approchent jamais qu'hériffés de formules, dont ils exigent l'exécution. Les vrais Médecins font plus circonfpécts : ils écoutent la nature ; ils en fuivent, & ils en imitent les opérations, qui font toujours lentes & fages : & par cette conduite, ils font dignes d'en être nommés les Ministres.





TROISIEME PARTIE.

*Du régime le plus convenable aux
Filles nubiles.*

LE plus grand nombre des femmes qui habitent les Villes, s'exercent trop peu. On a beau les avertir (15) que rien ne les détruit plus que la mollesse & l'oïfiveté où elles vivent, elles vont toujours leur train : des hommes les suivent ; & pour peu que cela continue, les uns & les autres seront bientôt tellement exténués, qu'étant parfaitement inhabiles à la propagation de

(15) Voyez le Traité des Maladies vaporeuses du sexe, par M. Rollin ; & l'Essai sur la Santé des gens du monde, par M. Tissot.

l'espece, elle se détériorera. Fasse le ciel que cela cesse d'arriver !

Quant aux filles nubiles, je leur conseille de s'exercer soit à la danse, soit à la promenade, ou autres occupations convenables ; de rester peu au lit ; de manger peu de viande, point de sucreries qu'elles aiment ordinairement trop ; d'éviter, autant qu'il sera possible, toute sorte d'affaifonnement ; de boire rarement le vin pur, jamais des liqueurs spiritueuses, & sur-tout point de café.

Plusieurs filles portent encore des corps baleinés : elles croient être plus agréables lorsqu'elles ont la taille bien rétrécie par le bas ; ce qui les gêne si fort qu'elles ne peuvent rien prendre par terre, sans commencer d'abord par s'y

asseoir ; d'ailleurs elles en ont les bras tellement portés en arriere , que , joint à leurs hauts talons , si elles veulent marcher un peu plus vîte qu'à l'ordinaire , elles ressemblent , comme a dit *J. J. Rousseau* , à des sauterelles qui voudroient courir sans sauter. Leur fanté en est aussi très-altérée ; les viscères du bas - ventre en sont comprimés ; les vaisseaux étranglés donnent lieu à des obstructions , à des suppressions , & enfin au dérangement général de toutes leurs fonctions ; & c'est en partie de ce volcan morbifique que s'élèvent les vapeurs qui maltraitent si cruellement le beau sexe.

D'après ce tableau véridique de la nuisibilité des corps balei-

nés, les filles ne sauroient donc les éviter avec trop de soin. Elles feroient encore très-bien, ainsi que toutes les femmes, de moins se découvrir la gorge, ou plutôt de la couvrir tout-à-fait : outre qu'elle en feroit plus blanche & moins flaccide, elles ne feroient pas si exposées à s'enrhumer, à mal digérer, & souvent à donner lieu au cancer. D'ailleurs la coquetterie n'y perdrait rien ; car il suffit qu'on montre une chose, pour qu'on ne veuille plus la voir (16).

(16) M. de Saint-Foix rapporte, que chez plusieurs Peuples Indiens, toutes les filles & les femmes vont nues, excepté les courtisannes, dont l'état, disent ces Peuples, est de chercher à irriter les desirs. *Essais historiques sur Paris*, tom. V, pag. 71 de la quatrième édition.

Il n'est presque aucun rhume, sur-tout de poitrine, qui n'ait pour cause le froid & l'humidité des pieds. De bons gros bas & des fouliers bien épais, sont donc les meilleurs & les plus sûrs préservatifs. Mais l'on veut avoir la jambe fine, le pied petit; & l'on s'enrhume. J'ai même vu des demoiselles qui, bien loin d'en être attristées, s'étudioient à tousser avec grace. Il faut avouer que c'est faire croire qu'on a bien peu de mérite, quand on s'en fait un d'être enrhumé. Cependant le rhume de poitrine chez les filles nubiles, peut avoir les plus funestes suites; parce que la poitrine déjà affoiblie par leur habillement, l'est encore davantage par la toux. Qu'on

ajoute à cela le trouble des premières voies, causé par les fréquentes secousses de l'estomac & des intestins; & l'on aura le dérangement des deux plus importantes fonctions, la digestion & la sanguification. Après un tel désordre, sera-t-on surpris de voir l'appétit se perdre, les regles se supprimer, ou causer le crachement de sang, en se portant sur le poulmon, comme la partie la plus foible? Cet accident, on le fait, entraîne presque toujours la phthisie, qui rarement n'est pas mortelle.

La plupart des filles & des femmes prennent les bains par mode, par compagnie, pour varier leur ennui. Elles ne font pas attention que si les bains,
bien

bien indiqués , sont un puissant moyen de guérison ; rarement sont-ils sans danger , n'étant pas nécessaires. Je voudrois que les jeunes personnes d'une constitution foible & froide , dont le teint blême , la peau flasque , les yeux éteints , le nez , les mains & les pieds sujets aux engelures , annoncent une circulation lente & difficile : je voudrois , dis-je , qu'elles ne se baignassent jamais , à moins que ce ne fût dans l'eau froide , qui les fortifieroit en raffermissant leurs fibres relâchées , que l'eau chaude ou tiède ne fait que relâcher davantage (17).

(17) Plusieurs femmes prennent pour se rafraîchir , des bains chauds qu'elles nomment tièdes. Il semble qu'elles ignorent que des fleurs qu'on feroit tremper dans l'eau chaude , se faneroient davantage.

E

Mais autant vaudroit leur parler de la chose la plus impossible à supporter, que de leur parler de bains froids ; elles aimeroient mieux mourir, disent-elles, que de se soumettre à un régime si dur. Il est aisé de voir que celles qui tiennent ce langage, n'ont jamais connu le prix infini de la santé. Si les bains tièdes sont nuisibles aux tempéraments froids, humides, relâchés, ils sont très-salutaires à ceux qui sont chauds, secs, irritables. Les filles qui ont la peau brune, sèche, brûlante, le teint vivement coloré, les yeux scintillants, la démarche vive, beaucoup d'altération, &c., se trouvent très-bien d'en prendre quelques-uns au commencement & à la fin de l'Été, & de s'abstenir

des échauffants. Les bains tiedes, par le relâchement qu'ils procurent, favorisent, & même déterminent quelquefois l'embonpoint : Il n'est pas rare de voir des jeunes filles très-bien faites, & très-agiles, devenir, par leur usage, grasses & pesantes. Cela ne doit pas les inquiéter : le remède est très-simple ; elles n'ont qu'à beaucoup agir, peu rester au lit, & devenir plus sobres.

Rien ne fatigue plus que de parler, rire ou chanter dans le bain ; rien aussi de plus ordinaire que de voir des femmes, même à poumon délicat, se livrer imprudemment à tous ces exercices. Aussi sortent-elles du bain oppressées, la tête lourde, & souvent douloureuse ; & quoique

dans le moment elles se sentent, par la fraîcheur, beaucoup de disposition à marcher; ce n'est absolument qu'une velléité, qu'elles ne satisfont pas sans être bientôt lassées. Et voilà comme les remèdes les plus salutaires deviennent nuisibles par l'abus qu'on en fait.

Il résulte de ce que je viens de dire, que pour retirer des bains tout l'avantage possible, il faut absolument, en les prenant, observer un parfait repos. La lecture qu'on se fait soi-même, ou qu'on écoute, n'est pas sans inconvénients: l'attention qu'on y prête, tend les fibres du cerveau, y détermine le sang & les esprits animaux; d'où résulte le mal de tête, la rougeur extraordinaire de la face, la chaleur & la sèche-

resse du globe de l'œil , sur-tout quand on lit soi-même : ce qui arrive d'autant plus facilement , que la pression de l'eau sur toutes les parties du corps , favorise déjà la congestion des humeurs à la tête. C'est cette pression sur les côtes en particulier , qui , gênant leur élévation , accélère la respiration , & rend par-là toutes les fonctions de la voix si fatigantes & si nuisibles. C'est encore pour cette raison que l'usage des bains doit être si rigoureusement interdit aux personnes qui ont la moindre disposition aux maladies de poitrine.

Les filles qui ont le genre nerveux très-sensible , sont plus exposées que les autres au dérangement du flux menstruel ; ce qui

leur produit presque toujours des accès de convulsions , ordinairement très-rébelles , & qui , quoiqu'effrayants , n'ont rien de dangereux.

Les différentes eaux spiritueuses , ou elixirs qu'on emploie ordinairement , ne peuvent faire que beaucoup de mal , parce qu'ils sont très - échauffants. C'est par la même raison que les narcotiques , ou les remèdes qui provoquent le sommeil , ne doivent être donnés qu'avec la plus grande circonspection. Ils augmentent le mal de tête , & sur-tout la constipation, que l'on pourroit, je pense, regarder comme la cause déterminante des convulsions ; parce qu'on observe assez généralement qu'elle les précède , & qu'elles

n'ont pas lieu tant que le ventre est libre.

Pendant l'accès, tous les soins consistent à bien aérer l'appartement où est la malade ; à ne lui rien laisser autour du cou ; à desserrer tous ses liens ; à la contenir pour l'empêcher de se heurter ou de se précipiter du lit ; à lui mettre entre les dents un bourlet de linge , qu'on n'abandonnera pas , tant pour faciliter la respiration , que pour empêcher qu'elle se coupe la langue ou se brise les dents , comme j'ai eu occasion de l'observer deux fois (18).

(18) C'étoient deux filles , l'une âgée de vingt-deux ans , & l'autre de vingt-sept ; celle-ci sur-tout n'avoit plus que la moitié de ses dents , & quelques portions des autres , qui la tourmentoient au point qu'elle étoit déterminée à se les faire toutes arracher. Le Chirurgien-Major du dernier Régiment

Le bain froid, l'eau à la glace pour boisson ordinaire, les lavements d'eau simple ou de petit-lait souvent réitérés, sont les remèdes qu'on emploie pour l'ordinaire avec succès, sur-tout lorsqu'on y joint l'exercice en plein air; plus il est froid, plus il est salutaire.

La plupart des malades éprou-

d'Artillerie que nous avons eu à Grenoble, étoit prêt à faire l'opération, quand les parents, qui y avoient d'abord consenti, s'y opposèrent fortement. Je fus appelé long-temps après; le mal n'avoit pas cédé aux remèdes ordinaires. J'avois vu réussir à Paris, en pareil cas, les vésicatoires appliqués à la nuque; la plus saine théorie médicinale d'ailleurs les indiquoit. J'y préparai la malade pendant trois jours, par l'usage abondant d'une légère infusion de semences de lin: Je les ordonnai; ils mordirent bien, & la malade fut soulagée sur le champ: les accès n'ont pas reparu. Après l'accès la plupart des malades se sentent beaucoup d'appétit, qu'il ne faut pas satisfaire, parce que les organes affoiblis par l'excessive dépense de forces où les a nécessité l'affection

vent un serrement très-douloureux dans la région de l'estomac, accompagné le plus souvent de beaucoup de chaleur. Dans ce cas, j'ai employé avec succès une vessie à moitié remplie d'eau très-froide, appliquée sur la partie souffrante : on a soin de renouveler l'eau à mesure qu'elle s'échauffe.

convulsive, ne peuvent faire que très-imparfaitement leurs fonctions ; l'estomac surtout, par son extrême sensibilité, est ordinairement le viscere le plus fatigué : la sobriété est donc dans ce cas absolument indispensable. Je supplie les malades de ne pas négliger ce précepte essentiel ; & au lieu de prendre indifféremment, & sans modération, des aliments de toute espece, de s'en tenir à l'usage très-moderé du rôti, des végétaux cuits, & des fruits bien mûrs ; de boire beaucoup d'eau, peu ou point de vin ; de se passer de sel, s'il est possible ; & en général, des aliments de difficile digestion, qui échauffent, qui irritent & éternisent les convulsions, que la tempérance détruit presque toujours.

On fait aussi prendre en même temps le bain de pieds , composé d'eau seulement déglouée. La malade y reste deux ou trois heures de suite , deux fois par jour ; & pour qu'elle le supporte sans se trouver mal , on a soin de l'arranger de façon qu'elle le prenne étant couchée. La malade doit observer la diète la plus sévère ; boire le plus qu'il est possible d'eau à la glace , ou de petit-lait , sans aucun mélange de sirop si cela se peut ; l'absence de la soif , qui est assez ordinaire , ne doit pas l'en empêcher.

Il est de la dernière importance de ne pas donner à boire aux malades dans des gobelets de verre : elles pourroient dans un mouvement convulsif des ma-

choires, se les briser entre les dents, & en avaler quelques portions ; ce qui seroit infiniment dangereux.

Tous ces moyens, qui sont efficaces lorsque le mal est purement physique, ce qui est rare, ne procurent qu'un soulagement passager lorsqu'il est nourri par quelque passion.

C'est avec raison qu'on a souvent accusé l'amour. Mais s'enfuit-il que ce soit toujours lui ? Ne voit-on pas tous les jours des jeunes filles aussi profondément affectées de n'avoir pas la liberté de parler, de se promener, de se coëffer, de s'habiller comme elles voudroient, que d'autres le feroient de l'amour le mieux senti, & le plus mal satisfait. Je n'observe

ceci que pour montrer que le mariage n'est pas toujours, comme on l'a prétendu, le remède par excellence, de ces sortes de maux: je suis très-persuadé au contraire que dans certains cas ce moyen feroit souvent désavantageux, & quelquefois funeste. Qu'il me soit permis d'ajouter ici une réflexion. C'est que notre ignorance sur les causes est si grande, & leur recherche exige tant de soins, que quand nous en avons trouvé quelque-une, nous n'hésitons pas à lui attribuer tous les effets qui peuvent y avoir quelques rapports, sans examiner si ces rapports sont bien fondés; & cela parce que nous sommes à peu près tous paresseux & vains.

Les filles pour l'ordinaire n'em-

pioient ni le blanc ni le rouge : elles feront très-bien de ne jamais les employer ; leur teint en conservera plus long - temps sa fraîcheur. Il faudroit aussi qu'elles se fissent décrasser plus souvent la tête qu'elles ne le font ordinairement ; peu de poudre & point de pommade rendroient leur coëffure moins nuisible : & comme la meilleure odeur est de n'en point avoir , elles n'useront d'aucuns aromates que quand elles tomberont en syncope , en défaillance ; pour lors l'eau de la Reine d'Hongrie , celle des Carmes , & sur-tout le bon vinaigre , doivent être préférés.

Les filles d'une constitution ardente , éviteront avec soin tout ce qui pourroit les enflammer

davantage , & sur-tout le régime incendiaire , dont il a été fait mention ci-dessus ; car il arrive ordinairement qu'elles perdent beaucoup , réparent peu , & languissent pour périr à la fleur de leur âge.

Il est des filles de cette constitution , qui , par une certaine pratique voluptueusement meurtrière , se précipitent elles-mêmes bientôt dans le tombeau. Elles ne devroient pas avoir besoin d'être prévenues ; la langueur , la foiblesse , la perte d'appétit , l'absence du sommeil paisible , la maigreur extrême qu'elles éprouvent , les avertissent , ce me semble , assez clairement de l'extrême danger qu'elles courent.

La saignée , les bains , les émul-

sions, les verrous (19), sont les moyens qu'on emploie pour guérir ces malades. Je ne chercherois pas à réfuter une méthode aussi absurde, si elle n'étoit pas en même temps plus meurtrière que le mal qu'elle prétend détruire. Les remèdes moraux sont les seuls qu'on néglige; on fait plus,

(19) La contrainte où l'on force de vivre les jeunes filles, est le plus souvent la cause de leurs maux. Il semble qu'on se soucie fort peu qu'elles soient saines & vertueuses étant mariées, pourvu qu'elles soient filles quand on les marie. » Il faut laisser aux » filles, dit le sage *Montaigne*, une bonne » partie de leur conduite à leur propre » discrétion; car ainsi comme ainsi n'y » a-t-il discipline qui les sçeut brider de » toutes parts. Mais il est bien vrai que » celle qui est échappée bagues sauvées d'un » escolage libre, apporte plus de fiance de » foi, que celle qui sort saine d'une école » sévère & prisonnière. Nos pères dressaient » la contenance de leurs filles à la honte & » à la crainte (les courages & les desirs » toujours pareils); nous à l'assurance. » Nous n'y entendons rien «.

on les offre d'une maniere ordinairement si mal-adroite & si rebutante, qu'ils deviennent souvent à jamais inutiles. Cela cependant n'empêche pas qu'après quelque temps d'un tel régime, on ne croie les malades devenues sages; tandis que dans le fait elles ne paroissent telles que parce qu'elles ont achevé de perdre le peu de santé qui leur laissoit encore le courage d'être vicieuses. Quel seroit donc le moyen efficace en pareil cas ? Le voici. L'exercice; le régime tempérant, prudemment administré; la conversation avec des personnes de leur sexe, autant qu'il se pourroit, de leur âge, d'un caractère doux, affable, communicatif, compatissant, qui auroient assez d'intelligence pour
savoir

savoir à propos placer de bons avis, & qui feroient sur-tout d'une vertu bien reconnue. Si après avoir long-temps & habilement employé les moyens que je propose, les malades continuoient d'être mal-saines & corrompues, il y auroit nécessairement lieu de croire qu'elles feroient tombées dans la démence; car il faudroit en effet qu'elles fussent privées de jugement, pour ne pas céder aux invitations qu'on leur feroit de se corriger d'un vice infame & meurtrier, beaucoup plus commun qu'on ne pense, même chez des filles de l'âge le plus tendre, qui finissent presque toutes par périr de consommation; & cela le plus souvent sans qu'on se soit douté de la *cause*.

Les filles d'une constitution foible , froide , mélancolique , useront , mais modérément , d'un peu de bon vin , & de quelques mets appétissants : elles feront beaucoup d'exercice , chercheront à se récréer. La musique , la danse , sont les meilleurs moyens.

M. *Tissot* leur conseille l'équitation. C'est très-bien conseiller. Mais je ne voudrois pas qu'elles se tinssent à cheval comme les hommes ; cela seroit trop froissant. Il vaudroit beaucoup mieux qu'elles y fussent assises les deux jambes d'un même côté , & les pieds appuyés sur un large étrier. C'est ainsi que les dames de la Cour se tiennent à cheval. Les filles & les femmes exténuées , comme dit le savant Medecin

ci-dessus, se trouveroient très-bien de cet exercice ; si toutefois elles n'avoient pas des pertes blanches , ce qui est assez ordinaire aux filles & aux femmes de cette constitution ; parce que l'exercice du cheval les augmente, & les détermine même chez la plupart des femmes qui y sont déjà disposées (20).

(20) Plusieurs filles & femmes qui ont des pertes blanches , n'y font pour ainsi dire aucune attention , parce qu'elles ne leur causent que peu de douleur ; à moins qu'elles ne soient anciennes. Il me semble cependant qu'elles devroient compter pour quelque chose la mal-propreté, le dégoût, les pesanteurs, les foibleesses d'estomac, & les lassitudes continuelles qu'elles entraînent nécessairement. Ce seroit même se faire illusion que de penser que le terme de la vie n'en est pas rapproché ; & l'on peut dire que ces pauvres malheureuses meurent sans avoir connu tout le prix de l'existence : car les organes de la génération , sans cesse macérés par le fluide qui les inonde , perdent entièrement leur

Quoi qu'en dise la fatyre , je fais qu'il existe quelques jeunes veuves , qui sont très-sincèrement affligées de l'être , & qui le plus souvent portent si loin l'affliction , qu'elles tombent bientôt dans des maladies funestes , & d'autant plus incurables qu'elles ont pour principe le chagrin , c'est-à-dire , le plus puissant ennemi de la santé.

Rien donc de plus avantageux pour ces nouvelles Artemises , que de chercher à dissiper leurs ennuis , & d'avoir soin , jusqu'à

sensibilité ; ce qui fait que la plupart , & presque toutes les femmes qui y sont sujettes , sont absolument insensibles au plaisir de l'amour , & conséquemment stériles. Je n'ignore pas que quelques femmes conçoivent quoiqu'elles aient des pertes blanches ; mais , ou elles sont récentes , ou ce n'en sont pas.

ce qu'ils soient dissipés, de peu manger, & d'user d'aliments légers; car lorsque l'esprit est affecté, le corps languit, les digestions se font mal; & quand elles se feroient assez bien, plus on nourrit un corps languissant, plus on lui nuit, du moins tant que la cause n'a pas disparu (21); & sur-tout point de drogues, point de remedes de femme. Et à cette occasion j'observerai qu'il

(21) *Galien* parle d'un homme qui fut si vivement affecté de la mort de sa femme, qu'il ne cessoit de la pleurer. La perte d'appétit, le marasme, suites ordinaires du chagrin profond, l'avoient réduit à l'état le plus pitoyable: il ne lui manquoit pour comble de maux que d'être fou; & l'on commençoit à s'appercevoir qu'il ne tarderoit pas à le devenir. On le maria, il fut guéri. Je crois que le même remede ne seroit pas inutile aux jeunes veuves affligées; car elles ont beau se faire illusion de leur mari, c'est toujours l'homme qu'elles regrettent le plus.

court dans le public un remede connu sous le nom de café d'orge. On le prend mêlé avec le lait; les femmes sur-tout en font un grand usage. Si quelque chose pouvoit être étonnant, ce seroit de voir que ce prétendu remede qui nuit presque toujours, & ne peut jamais être utile, ne soit pas dé-cré-dité. Le Printemps dernier j'eus occasion de traiter une femme âgée de quarante ans, qui, pour en avoir pris pendant trois semaines une verrée tous les matins, étoit devenue dyssenterique; une de ses amies le lui avoit conseillé pour guérir d'un rhume que la dyssenterie pouvoit rendre mortel.

Le même remede me procura le mois d'août dernier, la con-

sulte d'une jeune femme. Elle le prenoit depuis un mois tous les matins, à la dose d'une verrée (c'est la méthode ordinaire). Elle se sentit d'abord la bouche très-mauvaise; la langue se chargea d'une mucus jaunâtre; les envies de vomir survinrent, accompagnées de tenesme & de coliques fourdes. Une perte blanche pour laquelle on lui avoit conseillé le remède, étoit devenue plus abondante & plus colorée; tout alloit, comme on voit, très-mal. Le régime & les remèdes que l'art indique en pareil cas, l'eurent bientôt rétablie, à la perte blanche près, qui est cependant beaucoup diminuée, & qui au moment où j'écris ceci (*), est prête à être

(*) Le 24 décembre 1778.

absolument tarie : ce que j'aurois déterminé plutôt, si elle n'avoit pas eu quatre ans d'ancienneté (22).

Je ne finirois pas, si je voulois rapporter tout ce que j'ai vu & ouï dire des mauvais effets du café d'orge. Comment s'est-il

(22) Je crois qu'en bonne Médecine on doit penser des pertes blanches comme des cauterés, des anciennes plaies, des glandes suppurantes chez les scrophuleux, &c. ; & certainement plusieurs femmes n'auroient pas à se plaindre de vapeurs, de dégoût, de foiblesses, du cancer, d'éruptions cutanées, d' dartreuses, & autres à la face & ailleurs, si elles eussent employé les remèdes préparatoires & convenables, avant de prendre ceux qui sont propres à tarir ou à diminuer les *pertes blanches*. Je ne dirai rien du café au lait dont on fait un si fréquent usage. Les Médecins qui ont écrit pour le Public, l'ont assez fait connoître ; & tout le monde fait à présent qu'il est très-nuisible, sur-tout aux femmes qui ont des pertes blanches, & à toutes les personnes qui n'ont pas un bon estomac.

donc accrédité ? Rien n'est plus simple : l'orge préparé à la manière du café, & mêlé avec le lait & le sucre, forme une boisson agréable ; & comme a dit un Auteur célèbre, le poison est doux, & on l'avale.

Les filles cloîtrées auront soin, autant qu'il sera possible, d'éloigner la tristesse ; ou s'il s'en trouve plusieurs dans la même maison qui soient tristes, qu'elles s'assemblent, se content leurs ennuis : c'est souvent le meilleur moyen de les dissiper.

Quant au régime, elles s'abstiendront de toute espèce de sucrerie, ou de tout ce qu'on connoît sous le nom général de bonbons, qui détruisent absolument les digestions ; & quoique

76 *Essai sur la santé*

la foiblesse d'estomac ne soit pas le plus souvent la cause de leurs maux, elle aide au moins toujours très-puissamment à les entretenir, ou à les y disposer.

On devroit de temps en temps faire voyager les Religieuses, en les envoyant dans des Couvents de leur Ordre, ou autres qui feroient voisins.

Le changement d'air, l'agrément des voyages, leur feroient un bien merveilleux; car, comme on fait, la gaieté, le bon air, l'air libre, l'exercice, sont sur-tout l'ame de la santé.

Dans presque tous les Couvents de filles, on fait un grand usage de semences froides, de l'orgeat, de la racine & de la fleur de nymphæa, de celle-ci

sur-tout ; c'est comme du sel , on la fait entrer dans presque tous les mets. Heureusement cela n'est qu'inutile , parce que la petite quantité qu'on emploie ne signifie absolument rien pour le but qu'on se propose. Il n'en est pas de même des semences froides , elles ruinent les digestions.

En général les Religieuses mangent trop , relativement à l'exercice qu'elles font. L'estomac surchargé s'affoiblit , & à la fin ne digere plus , ou très-mal ; ce qui produit une infinité de maux , toujours difficiles à détruire , parce qu'ils ont pour cause immédiate l'extrême foiblesse de l'estomac , dont les fonctions sont absolument nécessaires pour favoriser l'action des remèdes in-

ternes. Aussi ne sauroit-on avoir trop de circonspection sur leur usage ; & si l'on échoue presque toujours dans le cas présent, c'est le plus souvent pour les vouloir trop fréquemment administrer ; au lieu d'insister sur la diete, l'exercice, les frictions seches, & autres moyens, tant physiques que moraux, dont un Médecin intelligent retireroit tous les avantages possibles.

Les boissons chaudes affoiblissent beaucoup l'estomac ; & ce sont presque toujours les personnes les plus foibles qui en font usage , tandis que rien ne leur seroit plus avantageux que les boissons à la glace : je ne fais pas même si une semblable précaution , par rapport aux ali-

mènts solides, ne seroit pas des plus salutaires. On me dira peut-être que les aliments gras, huileux, pâteux, les ragoûts, les apprêts de poissons, &c. (23), ne valent rien froids. A la bonne heure; mais les personnes foibles ne doivent pas en user (24).

(23) L'on croit communément que les poissons sont faciles à digérer, & l'on se trompe; ils fatiguent beaucoup l'estomac, le tapissent de glaires & de matieres visqueuses. L'anguille, & les autres poissons de cette classe, qui par le peu de mouvement qu'ils font, sont ordinairement gras & gluants, sont très-mal sains; & c'est peut-être pour cette raison, comme l'observe le Docteur *Arbuthnot*, que les poissons sans nageoires & sans écailles, étoient défendus aux Israélites.

(24) Les Religieuses se délivreroient bientôt des infirmités qu'entraînent nécessairement le défaut d'exercice & la monotonie où leur état les réduit, en usant pour boisson ordinaire d'un bon vin claret spiritueux, tel que celui de Bourgogne, de la Côte-Saint-André, &c. Si j'avois besoin de prouver l'avantage de ce régime, je citerois un Couvent de cette Province, situé dans un

ternes. Aussi ne sauroit-on avoir trop de circonspection sur leur usage ; & si l'on échoue presque toujours dans le cas présent, c'est le plus souvent pour les vouloir trop fréquemment administrer ; au lieu d'insister sur la diete, l'exercice, les frictions seches, & autres moyens, tant physiques que moraux, dont un Médecin intelligent retireroit tous les avantages possibles.

Les boissons chaudes affoiblissent beaucoup l'estomac ; & ce sont presque toujours les personnes les plus foibles qui en font usage, tandis que rien ne leur seroit plus avantageux que les boissons à la glace : je ne fais pas même si une semblable précaution, par rapport aux ali-

mments solides, ne feroit pas des plus salutaires. On me dira peut-être que les aliments gras, huileux, pâteux, les ragoûts, les apprêts de poissons, &c. (23), ne valent rien froids. A la bonne heure; mais les personnes foibles ne doivent pas en user (24).

(23) L'on croit communément que les poissons sont faciles à digérer, & l'on se trompe; ils fatiguent beaucoup l'estomac, le tapissent de glaires & de matieres visqueuses. L'anguille, & les autres poissons de cette classe, qui par le peu de mouvement qu'ils font, sont ordinairement gras & gluants, sont très-mal sains; & c'est peut-être pour cette raison, comme l'observe le Docteur *Arbuthnot*, que les poissons sans nageoires & sans écailles, étoient défendus aux Israélites.

(24) Les Religieuses se délivreroient bientôt des infirmités qu'entraînent nécessairement le défaut d'exercice & la monotonie où leur état les réduit, en usant pour boisson ordinaire d'un bon vin claret spiritueux, tel que celui de Bourgogne, de la Côte-Saint-André, &c. Si j'avois besoin de prouver l'avantage de ce régime, je citerois un Couvent de cette Province, situé dans un

Outre l'affoiblissement de l'estomac, l'usage immodéré de certains aliments difficiles à digérer, entraîne un très-grand inconvénient, dont personne, que je sache, ne s'est douté, si ce n'est S. Jerome, dans sa Lettre à une jeune veuve, qu'il invite à rester telle, après lui avoir montré l'erreur où sont ceux qui croient plus facilement pouvoir vivre dans le célibat, en ne mangeant que des légumes, dont ils se surchargent l'estomac. Cet éloquent Pere de l'Eglise ajoute que rien n'enflamme notre corps & ne le

lieu dont les vins ont toutes les qualités requises, & où cependant toutes les Religieuses étoient ci-devant malades, parce que pour économiser on faisoit vendre leur vin, pour leur en faire boire de moins bon & à meilleur marché.

porte plus à la luxure, qu'une digestion pénible. *Nihil magis titillat genitalia, quàm indigestus cibus* (25).

Il est encore plusieurs Couvents où l'on est dans l'usage de se donner la discipline, de porter des cilices ; & cela dans la vue d'affoupir les passions. Ce qui fait précisément le contraire, & d'une manière si frappante, qu'il faut absolument, ou qu'on ne veuille pas s'en appercevoir, ou qu'on aime à augmenter le danger, pour avoir plus de mérite à se vaincre. Voilà tout ce qu'on peut penser de plus favorable de ceux ou celles qui ne cessent pas aussi-tôt cette indécente pratique. Quoi qu'il en soit, je desirerois bien

(25) *Sancti Hieronymi Epistola ad Furiam, de viduitate servandâ.*

sincèrement que quelque ami de l'humanité employât son loisir à traduire l'Ouvrage du Chanoine *Boileau* sur cette matiere. Il y peint, avec les couleurs les plus fortes & les plus vraies, non seulement la nuisibilité de la flagellation, mais encore le ridicule, la perversité, l'indécence & la turpitude qu'il y a de la mettre en pratique sur quelle partie du corps que ce soit, mais sur-tout sur les lombes; & il ajoute qu'il ne craint pas que ses sentiments soient désapprouvés par les principaux Théologiens de l'Eglise Chrétienne (26).

II

(26) *Confido enim ex his omnibus, ab iis (Proceribus Ecclesiæ Christianæ) intellectum iri faciliter usum flagellandi deorsum seipsum, ferè semper esse non solum insolens, novum & supervacaneum, verum etiam perversum, probrosum*

Il est des filles chez qui la graisse nuit à la beauté, & qui pour se maigrir, emploient le vinaigre, le suc de citron, ou autres acides; ce qui leur réussit le plus souvent si bien, que bientôt elles deviennent extrêmement seches, contractent des obstructions dans tous les visceres du bas-ventre. Delà suit nécessairement l'altération de toutes les fonctions, & sur-tout du flux menstruel. La poitrine n'est pas plus épargnée; ce qu'annonce une toux seche, très-incommode, suivie de palpitations de cœur. Toutes ces

brosum & turpissimum. Historia flagellantium, pag. 341.

Ce passage ne sera point déplacé pour ceux & celles qui savent le latin; c'est seulement pour leur faire voir que je n'ai fait que le traduire foiblement.

affections réunies, les précipitent bientôt dans la phthisie, le marasme; maladies également funestes, & presque toujours incurables.

Elles s'y prennent donc très-mal pour se maigrir. Le meilleur moyen pour cela, ce seroit de faire diete de temps en temps, c'est-à-dire, de se mettre à quatre bouillons maigres par jour, & à l'eau pour toute boisson, & de ne cesser ce régime que pour user d'aliments tirés des végétaux, comme les légumineux, les différentes especes de fruits, de confitures; s'abstenant absolument de toute especes de viande, extraits des viandes; usant alors pour boisson ordinaire, d'un vin blanc léger, sur deux tiers d'eau; ayant

soin sur-tout de rester peu au lit , & de faire beaucoup d'exercice ; le chant , le babil (27), la lecture à haute voix , la danse , le volant , la promenade

(27) C'est souvent à tort qu'on reproche aux femmes en général , & sur-tout aux jeunes filles , de trop parler. L'on devrait considérer que quand nous ne sommes pas dépravés , nous n'avons aucun penchant dont la satisfaction modérée ne nous soit plus ou moins avantageuse , pour ne pas dire nécessaire ; d'où je conclus que l'intempérance de langue est utile aux femmes , ou du moins à la plupart d'entre elles : c'est une espece d'exercice par lequel la nature se dédommage en quelque façon de l'inertie où la société les réduit. Cela est si vrai , que l'on observe assez constamment que celles qui agissent beaucoup , sont plutôt taciturnes que babillardes ; & ce n'est assurément pas pour elles que *Jean - Jacques Rousseau* a dit , que rien ne nuisoit plus aux femmes que le silence.

Qu'on ne croie pas cependant que je veuille prétendre que l'excès du babil , à ne le considérer même que physiquement , ne puisse beaucoup nuire ; l'enrouement , la toux , la foiblesse d'estomac , la maigreur extrême , en sont les suites ordinaires.

à pied , se présentent avec avantage.

Il y en aura cependant quelques-unes qui, malgré leur exactitude à observer ce régime , conserveront encore de l'embonpoint plus qu'elles ne voudroient. Mais je ne vois pas pour quelle raison elles auroient lieu d'en être affligées ; car , outre que la graisse sert à tenir chaudement , elle rend la peau douce , luisante , polie. Ne conte-t-on cela pour rien ?

Tout ce que j'ai dit sur le régime le plus convenable aux filles nubiles , tend à les rendre maîtresses de leurs digestions ; ce qui est très-essentiel pour jouir d'une bonne santé : mais cela leur feroit absolument im-

possible, si elles n'avoient soin
auparavant de se rendre maî-
tresses de leurs passions (28).
Qu'elles n'oublient donc jamais
*qu'elles portent un trésor dans
des vases fragiles*; & que le plus
sûr moyen de le conserver,
c'est d'être sobres d'estomac
& de cœur.

Sexe charmant, je ne saurois
assez vous inviter à suivre exacte-
ment les avis que je vous ai
donnés dans cet Ouvrage; la

(28) L'on ne sauroit trop tôt inspirer le
goût du travail aux jeunes personnes; les
demoiselles même de la première distinction
ne doivent point être exceptées, parce que
je ne les crois pas dispensées d'être vertueuses;
l'oisiveté tue la vertu, ou l'empêche de
naître. *Ovide* qui s'y connoissoit très-bien,
nous a laissé sur ce sujet quatre mots que
tout le monde devroit savoir, & ne jamais
oublier: *Res age, tutus eris*; Si tu veux être
sage, travaille.

santé qui en fera le fruit , déploiera en vous tous les charmes que la nature vous a prodigués. N'oubliez jamais de les embellir par la vertu ; sans elle ils n'auroient qu'un faux éclat : & comment pourriez-vous ne pas l'aimer ? elle est si belle ; elle vous ressemble si bien ! Quoi qu'il puisse arriver, filles nubiles, soyez donc toujours vertueuses ; & bientôt un jeune époux chéri viendra vous mettre au comble du bonheur, qu'il recevra de vous, & qui le fixera sans doute. C'est alors qu'étant parfaitement heureuses, & faisant de parfaits heureux, vous jouirez encore du sensible & bien doux avantage de voir naître de vous des êtres sains & vigoureux, qui

des Filles nubiles. 89

se féliciteront un jour de vous
devoir l'existence , & d'en jouir
sous le plus beau regne qui fut
jamais.

F I N.